

---

# 7 hechos esenciales sobre amamantar y los antidepresivos

ESCRITO POR JENNIFER LINCOLN, MD, IBCLC, GINECO/OBSTETRA CERTIFICADA POR EL CONSEJO NACIONAL

Con los problemas de salud mental preexistentes y la depresión / ansiedad de posparto que afectan hasta el 20 por ciento de todas las nuevas mamás, muchas mujeres temen que pueden dañar a su bebé al amamantarlo si toman medicamentos antidepresivos. A continuación, establecemos algunos hechos.

## **1. A veces es posible tratar la depresión/ansiedad de posparto sin medicamentos...**

Cuando los síntomas son más leves, la terapia es en realidad considerada el mejor tratamiento, y se debe tratar ésta antes de recetar un antidepresivo. Se deben tratar otras alternativas también, como mejorar los hábitos del sueño, incluyendo que alguien le traiga al bebé para alimentarlo, pero dejarla a solas para que pueda dormir bien durante la noche), aumentar el ejercicio, y asegurarse que tiene suficiente ayuda en casa.

**2. ...pero no siempre es así, y existen antidepresivos seguros que pueden tomar las mamás que amamantan al bebé.** No hay un antidepresivo que se considere el mejor, pero las medicinas con frecuencia se usan porque han sido estudiadas más en mujeres que amamantan (estas son conocidas como SSRIs). Su doctor puede decidir la que es mejor para usted en base a sus síntomas e historial.

**3. Si está amamantando y necesita un antidepresivo, se toman en consideración ciertos factores para asegurar que es una opción segura para su bebé.** Todas las medicinas pasan por la leche materna, pero la cantidad a la que su bebé está expuesto se basa en muchos factores: el tamaño de la molécula de la medicina, la dosis, cuándo la toma etc. Esto quiere decir que su doctor le puede recetar una que tiene la menor cantidad transferible al bebé y determinar la dosis y la hora cuando debe tomarla. Las mamás que amamantan con frecuencia toman los SSRIs sertraline (Zoloft) y paroxetine (Paxil) por estas razones.

**4. Sabemos que es peor para el bebé tener a una mamá con depresión no tratada que una mamá que se siente mejor porque toma un antidepresivo.** Los estudios han demostrado que es mucho peor para los bebés con mamás deprimidas que no son tratadas en todos sentidos: tienen mal desarrollo del cerebro, tienen vínculos más débiles con la mamá, son amamantados por menos tiempo y tienen problemas de vínculos y retraso del desarrollo. Es definitivamente mejor tomar una medicina que es segura, que evitarla y tener problemas continuos de depresión.

**5. Es normal preocuparse cómo puede afectar una medicina al bebé, pero los efectos secundarios son poco comunes.** Se han reportado algunos efectos secundarios en bebés que tienen mamás que toman antidepresivos. Estos incluyen nerviosismo, irritabilidad y falta de sueño en el infante. Sin embargo, estos problemas sucedieron raramente y

---

en algunos casos ocurrieron debido a la abstinencia, cuando la mamá dejó de tomar la medicina. Una vez más, los problemas de la depresión no tratada (ver #4) son mucho más comunes que estos efectos secundarios.

**6. Nunca es recomendable dejar de tomar la medicina sin antes consultar a su doctor!** Por este motivo, y por los problemas que puede causarle a la mujer que deja de tomar de repente los antidepresivos (puede resultar en pensamientos de suicidio, episodios maníacos, y sentirse enferma), nunca debe dejar de tomar la medicina sin antes hablar con su doctor primero.

**7. Tampoco es recomendable que deje de amamantar porque la preocupan sus antidepresivos.** Es completamente normal que quiera lo mejor para su bebé, y muchas mujeres sienten (o han oído de sus familiares o amigos) que dejar la medicina es lo más seguro para el bebé, en lugar de exponerlo a ésta. Aunque esta es siempre una decisión personal, debe recordar que, al eliminar los beneficios que tiene el bebé con la leche materna, tendrá muchos más efectos secundarios que una exposición mínima a medicamentos seguros. Además, unas mujeres piensan que los problemas que tienen para amamantar es lo que les causa la depresión, y dejar de amamantar sería la mejor solución. Antes de dar este paso, ¡por favor hable con su doctor y con su consultora de lactancia! Es posible que logre descifrar lo que sucede, y muchas mujeres con depresión de posparto han dicho que amamantar fue la mejor manera de reforzar el vínculo con su bebé mientras enfrentaban su depresión.

Lea más en [www.bundoo.com](http://www.bundoo.com)

## Conclusiones

- La depresión/ansiedad de antes y después del parto afecta a 20 por ciento de las nuevas mamás.
- El tratamiento a veces incluye los antidepresivos
- Si toma antidepresivos, esta no es una razón para dejar de amamantar, ya que existen varias opciones seguras.
- Evitar una medicina recetada puede tener efectos peores para su bebé, que si tomara un antidepresivo.